beurer

IT

Cardiofrequenzimetro

germanengineering

PM 62

Instruzioni per l'uso

SOMMARIO

STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro con cinturino	
Fascia toracica	
Cintura elastica di bloccaggio (regolabi-le)	
Supporto per manubrio	
Astuccio di custodia	

Accessorio supplementare:

- manuale tecnico

AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti.

ⓘ Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l’utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: Persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

ⓘ Uso previsto

- L'apparecchio è concepito unicamente per l’uso privato.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l’uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all'acqua. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche“)
- Possono sorgere interferenze elettromagnetiche. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche“)

ⓘ Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto la fascia toracica, la cintura

elastica toracica e il cardiofrequenzimetro con una soluzione di acqua saponata. Risciacquare quindi tutti gli elementi con acqua limpida. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. La cintura elastica toracica può essere lavata in lavatrice a 30 °C senza aggiunta di ammorbidenti. La cintura toracica non è adatta per l'asciugabiancheria!

- Conservare la fascia toracica in un luogo pulito e asciutto. La sporcizia pregiudica l'elasticità ed il funzionamento del trasmettitore. Il sudore e l'umidità possono provocare l'attivazione permanente dell'elettrodo riducendo così la durata di servizio della batteria.

ⓘ Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell’uso assicurarsi che l’apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l’apparecchio!
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Non esporre l’apparecchio ai raggi diretti del sole.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima

Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni: 220–40 = 180

	Zona salutare per il cuore	Zona di bruciatura dei grassi	Zona di fitness	Zona di costanza allo sforzo	Allenamento anaerobico
Percentuale di frequenza cardiaca massima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effetto	Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente la maggior parte di calorie dal grasso. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness.	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi da tempo libero in presenza di malattie: pericolo per il cuore
Adatto per chi?	Ideale per principianti.	Controllo e riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambiziosi, atleti	Solo per atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per resistenza agli sforzi	Allenamento per zona sviluppo

Per l'impostazione personalizzata della zona di allenamento, consultare la sezione "Impostazione della zona di allenamento" nel capitolo "Impostazioni di base". Consultare il capitolo "Test di fitness" per apprendere come il cardiofrequenzimetro imposta automaticamente i limiti individuali della zona di allenamento sulla base del test di fitness.

Valutazione dell’allenamento

L’interfaccia per PC del cardiofrequenzimetro da polso (pin 3 sul retro del cardiofrequenzimetro) consente di trasmettere ad un PC i propri dati personali di allenamento e quindi di valutarli. Il set di accessori necessario per questa operazione, composto di un CD con il software per PC **EasyFit** e di un cavo di trasmissione, è disponibile nei negozi specializzati contrassegnato con il numero d’ordine 671.10.

Il software per PC **EasyFit** controlla il trasferimento dei dati dal cardiofrequenzimetro e offre vari modi di valutazione. Inoltre **EasyFit** dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Funzioni per la frequenza cardiaca

- Misurazione della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Trasmissione: analogica
- Impostazione personalizzata della zona di allenamento
- Allarme acustico e ottico nonché cambiamento del colore del diodo luminoso quando si esce dalla zona di allenamento
- Frequenza cardiaca media (Average)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (jogging di base)
- Grassi bruciati in g/oz

Impostazioni

- Sesso, Peso, Età
- Unità di misura del peso kg/lb
- Statura
- Unità di misura della statura cm/pollici
- Frequenza cardiaca massima

Funzioni temporali

- Ora
- Calendario (fino al 2099) e giorno della settimana
- Data
- Allarme / Sveglia
- Cronometro
- 50 tempi sul giro di 10 ore ciascuno, richiamo complessivo o individuale. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media

Test di fitness

- Test di fitness con interpretazione
- Consumo massimo di ossigeno (VO_2max)
- Metabolismo basale (BMR)
- Metabolismo di attività (AMR)
- Frequenza cardiaca massima calcolata
- Identificazione automatica della zona di allenamento

TRASMISSIONE DEI SEGNALI E PRINCIPI DI MISURAZIONE DEGLI APPARECCHI

Portata di ricezione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali di battito cardiaco dal trasmettitore installato sulla fascia toracica entro una distanza di 70 centimetri.

Sensori della fascia toracica

La fascia toracica è composta di due parti: la fascia toracica vera e la cintura elastica di serraggio. Nella parte centrale interna della fascia toracica, che viene a contatto il corpo, sono posizionati due sensori rettangolari e nervati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.
La fascia toracica non è compatibile con apparecchi analogici come ad es. gli ergometri.

MESSA IN SERVIZIO

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso. Per installare il cardiofrequenzimetro sul manubrio della bicicletta, innestare l'apposito supporto in dotazione. Fissare il cardiofrequenzimetro sul supporto in modo che non possa spostarsi durante la corsa.

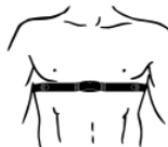
Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto

Durante il trasporto il display non mostra dati. Per disattivare la modalità di trasporto, premere il pulsante MENU e quindi il pulsante START/STOP .

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico

Il cardiofrequenzimetro può essere attivato con un pulsante qualunque. Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l’ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare l'orologio.

Applicazione della fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cintura elastica di serraggio. Regolare la lunghezza della cintura in modo che la cintura non sia né troppo lenta né troppo stretta. Applicare la fascia attorno al torace con il logo sia rivolto verso l'esterno e appoggiato nella posizione corretta direttamente sullo sterno. Gli uomini dovrebbero applicare la fascia toracica direttamente sotto il muscolo pettorale e le donne direttamente sotto l'attaccatura del seno.

- Poiché non è possibile realizzare immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori della frequenza cardiaca, può essere necessario un certo tempo prima che la frequenza cardiaca possa essere misurata e visualizzata. Se necessario, modificare la posizione del trasmettitore per ottenere un contatto ottimale. La formazione di sudore sotto la fascia toracica crea normalmente un contatto sufficientemente buono. È però anche possibile inumidire i punti di contatto sulla parte interna della fascia toracica. A questo scopo sollevare leggermente la fascia toracica e inumidire leggermente entrambi i sensori con saliva, acqua o gel per ECG (acquistabile in farmacia). Il contatto fra pelle e fascia toracica non deve interrompersi nemmeno quando il torace compie movi-

menti di rilievo, ad es. quando si respira profondamente. Un petto peloso può disturbare o addirittura impedire il contatto.

- Applicare la fascia toracica già qualche minuto prima della partenza per portarla alla temperatura corporea e ottenere un contatto ottimale.

USO GENERALE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Pulsanti del cardiofrequenzimetro

1	START/STOP	Avvia e arresta funzioni, imposta valori. Tenuto premuto accelera l'immissione.
2	OPTION/SET	Passaggio fra le funzioni all'interno di un menu e conferma delle impostazioni.
3	MENU	Passaggio fra i diversi menu.
4	/	Una breve pressione illumina il display per 5 secondi. Una lunga pressione attiva/disattiva l'allarme acustico quando si esce dalla zona di allenamento prefissata.

Display

1 Riga superiore

2 Riga media

3 Riga inferiore

4 **Simboli**

- Sveglia attivata.
- Ricezione della frequenza cardiaca.
- ▲ Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento.
- ▼ Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento.
- Allarme acustico attivato quando si esce dalla zona di allenamento. Il segnale sonoro quando si premono i tasti è attivato.

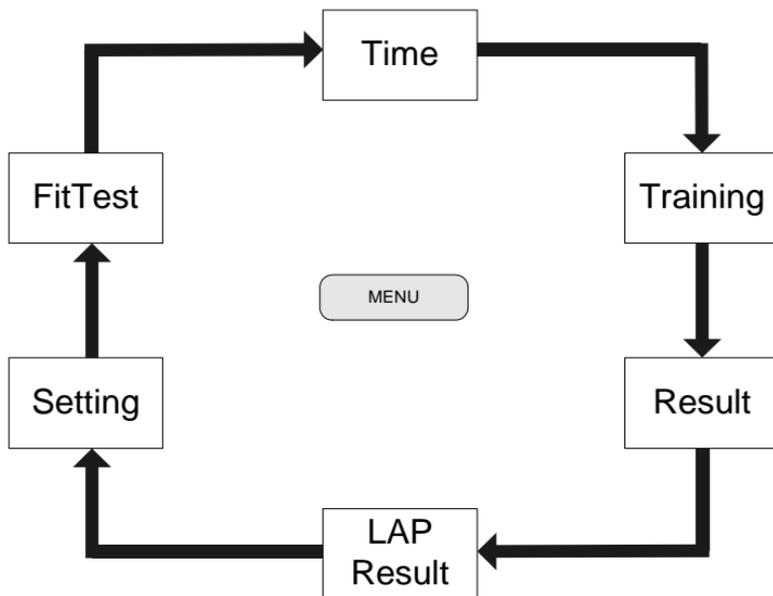
5 Diodo luminoso: lampeggiamento con la frequenza cardiaca. Cambiamento di colore da verde a rosso all'uscita della zona di allenamento.

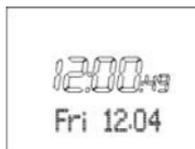
Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

Menu

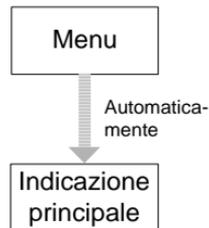
Per passare fra i menu premere il pulsante MENU.

Time → Training → Result → LAP Result → Setting → FitTest → Time

MENU

Modalità risparmio energetico

Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare il cardiofrequenzimetro.

Indicazione principale

Ad ogni cambio di menu viene visualizzato in primo luogo il nome del menu e il cardiofrequenzimetro passa quindi automaticamente all'indicazione principale del menu attivo.

Da questa posizione si deve selezionare un sottomenu oppure avviare direttamente le funzioni.

Panoramica dei menu

Menu	Significato	Per la descrizione vedere il capitolo…
Time	Orario	"Impostazioni dell'orologio"
Training	Training	"Registrazione dell'allenamento"
Result	Risultato	"Risultati"
LAP Result	Risultato del giro	"Risultati dei giri"
Setting	Impostazioni	"Impostazioni di base"
FitTest	Test di fitness	"Test di fitness"

Panoramica

Nel menu **Setting** è possibile: ■ Immettere i propri dati personali (User). Il cardiofrequenzimetro calcola da questi dati il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento! ■ Impostare la zona di allenamento personale (Limits). Per le spiegazioni sull'impostazione delle zone di allenamento, consultare il capitolo "Informazioni generali sull'allenamento". Il cardiofrequenzimetro emette un allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento. ■ Cambiare le unità di misura (Units) per la statura ed il peso.	138 Setting
Non appena si entra nel menu **Setting**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Appare **User**.	138 User

Immissione dei dati personali

MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User

START/STOP	Appare **Gender**. START/STOP Selezionare **M** per gli uomini. Selezionare **F** per le donne.	
OPTION/SET	Appare **AGE**. Appare START/STOP Impostare la propria età (10-99).	
OPTION/SET	Appare **MaxHR**. Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima secondo la formula: **220 – età = MaxHR** Tener presente che il cardiofrequenzimetro calcola la MaxHR dopo ogni test di fitness e la imposta automaticamente. START/STOP È possibile sovrascrivere il valore calcolato (65-239).	
OPTION/SET	Appare **Weight**. START/STOP Immettere il proprio peso (20-227 kg o 44-499 libbre).	
OPTION/SET	Appare **Height**. START/STOP Impostare la propria statura (80-227 cm o 2'66''-7'6'' feet).	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **User**.	

Impostazione della zona di allenamento

Per impostare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, procedere come segue.

Tener presente che dopo ogni test di fitness vengono impostati automaticamente entrambi i limiti della zona di allenamento, e i vecchi dati vengono quindi sovrascritti. Il limite inferiore dell'impostazione automatica della zona di allenamento è il 65%, il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima.

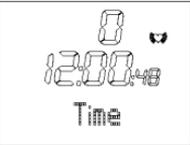
MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
START/STOP	Appare **On LED**. START/STOP Attiva (On) e disattiva (Off) alternativamente il lampeggiamento ed il colore del diodo luminoso.	On LED
OPTION/SET	Appare **Lo limit**. START/STOP Impostare il limite inferiore della propria zona di allenamento (40-238).	70 Lo limit
OPTION/SET	Appare **Hi limit**. START/STOP Impostare il limite superiore (41-239).	150 Hi limit
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Limits**.	

Impostazione delle unità di misura

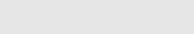
MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
OPTION/SET	Appare **Units**.	
START/STOP	Appare **kg/lb**. L'unità di misura del peso lampeggia. START/STOP Passare fra le unità di misura.	Kg/lb
OPTION/SET	Appare **cm/inch**. L'unità di misura per la statura lampeggia. START/STOP Passare fra le unità di misura.	cm/inch
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Units**.	

IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

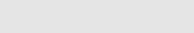
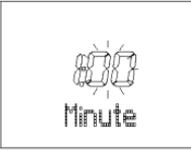
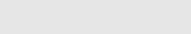
Panoramica

Nel menu **Time** è possibile: ▪ impostare l'ora e la data. ▪ impostare la sveglia.	0 12:00:48 Time
Non appena si entra nel menu **Time**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale che visualizza il giorno della settimana e la data. Nella figura accanto: **Fri 12.04** (venerdi, 12 aprile).	0 12:00:49 Fri 12.04

Impostazione dell'ora e della data

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Time**. Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora (0-24).	0:00 Hour
OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti (0-59).	12:00 Minute

OPTION/SET	Appare **Year**. L'impostazione per l'anno lampeggia. START/STOP Impostare l'anno. Il calendario arriva fino all'anno 2020.	2006 Year
OPTION/SET	Appare **Month**. L'impostazione per il mese lampeggia. START/STOP Impostare il mese (1-12).	1 Mon
OPTION/SET	Appare **Day**. L'impostazione per il giorno lampeggia. START/STOP Impostare il giorno (1-31).	01 Day
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Impostazione della sveglia

La sveglia può essere disattivata premendo un pulsante qualunque. Il giorno successivo la sveglia suonerà nuovamente alla stessa ora.

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00 Fri 12.04
OPTION/SET	Appare **Alarm**.	

START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Alarm**. Appare **On Alarm**. START/STOP Disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente la sveglia.	
OPTION/SET	Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora.	
OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti.	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Panoramica

Nel menu **Training** è possibile: ■ Cronometrare i propri tempi e registrare quindi l'allenamento. ■ Registrazione di singoli giri. ■ Terminare e salvare la registrazione. ■ Cancellare tutte le registrazioni. ■ Valutare i messaggi della memoria.	

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale il tempo di allenamento già registrato (dopo Reset: 00:00:00) e nella riga inferiore **Start**.

Informazioni importanti sulle registrazioni

- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento finché questi non vengono salvati o cancellati. Ciò è valido anche quando si inizia un nuovo allenamento il giorno successivo. Il tempo progressivo consente anche di interrompere l'allenamento in qualsiasi momento.
- Il cardiofrequenzimetro dispone di una memoria. Il tempo massimo di registrazione è di 24 ore e dipende dal numero di giri percorsi. Ogni allenamento può essere composto da un massimo di 50 giri. Il cardiofrequenzimetro segnala quando la memoria è quasi piena. Al più tardi a questo punto si consiglia di trasmettere le registrazioni al PC 3 di svuotare quindi la memoria del cardiofrequenzimetro. In alternativa è anche possibile cancellare tutte le registrazioni. Se si desidera cancellarle, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" in questo capitolo.
- È possibile visualizzare i propri dati di allenamento. Nel menu **Result** si può richiamare l’ultima registrazione cronometrata. Nel menu **Lap Result** sono indicati i giri di quella registrazione.
- Una volta trasmesse le registrazioni all'**EasyFit**, è possibile visualizzarle e analizzarle in quel software. La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le spiegazioni sulla trasmissione al PC, consultare il capitolo "Software EasyFit".

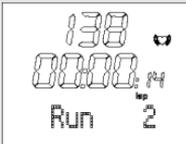
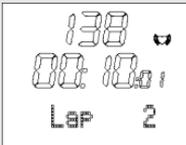
Cronometraggio dei tempi impiegati

MENU	Passare al menu **Training**. Se è già stato cronometrato un tempo di esercizio fisico, la riga media indica il tempo di allenamento registrato.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Avviare la registrazione. Appare **Run**. Se si passa in altro menu durante la registrazione, il tempo continua a scorrere in background.	138 00:00:01 Run
START/STOP	Arrestare la registrazione. Appare **Stop**. È possibile interrompere e riprendere la registrazione in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.	138 00:00:03 Stop

Registrazione dei giri

Durante la registrazione dell'allenamento complessivo è possibile registrare anche i singoli giri. Il tempo continua sempre a scorrere anche durante la registrazione dei giri.

	Ci troviamo nel menu **Training** e l'allenamento è in corso di registrazione. Appare **Run**.	138 00:00:01 Run
OPTION/SET	Cronometrare un nuovo giro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo ed il numero dell'ultimo giro misurato, ad esempio **Lap 1**.	138 00:00:09 Lap 1

	L'indicazione passa automaticamente di nuovo a **Run** e visualizza il numero del giro corrente, ad esempio **Run 2**.	138 00:00:14 lap Run 2
OPTION/SET	Registrare altri giri di allenamento in caso di bisogno. È possibile registrare un totale di 50 giri.	138 00:10:01 Lap 2

Terminare e salvare la registrazione

Tener presente che una volta terminata la registrazione ed eseguita la memorizzazione, i dati non possono più essere visualizzati nei menu **Result** e **Lap Result**.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	138 00:00:03 Stop
START/STOP 5 sec	Salvare la registrazione. Appare **Hold Save**.	Hold Save
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale. I dati memorizzati nel cardiofrequenzimetro sono pronti per essere trasmessi al PC.	138 00:00:00 Start

Cancellare tutte le registrazioni

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente quando la memoria è quasi piena. Prima di cancellare la memoria si consiglia di valutare la registrazione degli allenamenti o di trasmetterla al PC! La memoria del cardiofrequenzimetro si cancella automaticamente ad ogni trasmissione riuscita al PC. In alternativa è anche possibile cancellare la memoria manualmente come descritto qui di seguito.

La cancellazione automatica o manuale provoca l'eliminazione di tutte le registrazioni degli allenamenti e dei giri.

	I dati possono essere cancellati prima o dopo l'allenamento. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. Appare **Start**. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	
OPTION/SET 5 sec	Cancellare tutte le registrazioni. Appare **MEM Delete**.	MEM Delete
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.	138 00:00:00 Start

Valutare i messaggi della memoria

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente nel menu **Training** quando la memoria è quasi piena o quando quasi tutti i giri sono stati assegnati.

Messaggio	Significato
MEM LOW	Il cardiofrequenzimetro segnala **MEM LOW** nel menu **Training** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10% o quando sono disponibili meno di 10 giri.
138 MEM 8% Free	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **MEM x% Free** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10%. Nella figura a lato: **MEM 8% Free** (ancora 8% disponibile).
138 LAP lap Rest 7	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **LAP Rest x** quando sono ancora disponibili meno di 10 giri (su un totale di 60 giri). Nella figura a lato: **LAP Rest 7** (ancora 7 giri disponibili).

Quando la memoria è piena, non è possibile iniziare un nuovo allenamento. Per la cancellazione manuale della memoria, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" nel capitolo precedente.
La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le relative spiegazioni, consultare il capitolo "Software EasyFit".

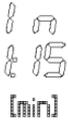
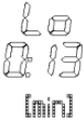
RISULTATI

Panoramica

Nel menu **Result** è possibile visualizzare i dati di allenamento dell'ultima registrazione cronometrata: frequenze cardiache media e massima, tempi di permanenza all'interno e all'esterno della zona di allenamento, nonché il consumo calorico e i grassi bruciati.	138 Result
Non appena si entra nel menu **Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa indica **bPM AVG**.	120 bPM AVG

Visualizzazione dei dati di allenamento

MENU	Passare al menu **Result.**	
	Appare **bPM AVG** (frequenza cardiaca media di allenamento).	120 bPM AVG
OPTION/SET	Appare **HRmax** (frequenza cardiaca massima di allenamento).	180 bPM HRmax

OPTION/SET	Appare **In [min]** (tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento).	In 1:15 [min]
OPTION/SET	Appare **Lo [min]** (tempo di permanenza al di sotto della zona di allenamento).	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	Appare **Hi [min]** (tempo di permanenza al di sopra della zona di allenamento).	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	Appare **[kcal]** (il consumo calorico totale durante la registrazione dell'allenamento). La base per l'indicazione del consumo calorico e dei grassi bruciati sono: ■ i dati personali (impostazioni di base) ■ il tempo misurato durante l'allenamento e la frequenza cardiaca.	128 [Kcal]
OPTION/SET	Appare **Fat[g]** (grassi bruciati durante la registrazione totale dell'allenamento).	8 Fat[g]
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

RISULTATI DEI GIRI

Panoramica

Il menu **LAP Result** consente di visualizzare il tempo e la frequenza cardiaca media. Queste indicazioni sono richiamabili tanto per l'ultima registrazione totale cronometrata dell'allenamento, quanto per ogni singolo giro.	
Non appena si entra nel menu **LAP Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo di allenamento già registrato.	

Visualizzazione dei risultati dei giri

MENU	Passare al menu **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: Visualizzazione dei risultati del 1° giro. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo sul giro.	
OPTION/SET	Ripremendo il pulsante si passa all'indicazione dei risultati del giro successivo. 50 giri al massimo.	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

TEST DI FITNESS

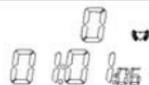
Panoramica

Nel menu **FitTest** è possibile:

- testare il proprio stato di fitness con una corsa di 1600 m (1 miglio).
- Far valutare il proprio stato di fitness: Indice di fitness (1-5), consumo massimo di ossigeno (VO_2max), metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR).
- Far determinare automaticamente i propri limiti personali superiore e inferiore della zona di allenamento e sovrascrivere contemporaneamente entrambi i limiti nel menu **Setting**. Vedere anche il capitolo "Impostazione della zona di allenamento".
- Far determinare automaticamente la frequenza cardiaca massima (MaxHR) e sovrascriverla nel menu **Setting**.

Il test di fitness non è adatto solo per atleti attivi ma anche per le persone meno allenate di tutte le età.

Dopo un secondo appare l'indicazione principale. La riga superiore indica il proprio indice di fitness:

- 0 = non sono stati ancora eseguiti test di fitness
- 1 = Poor (debole)

■ 2 = Fair (sufficiente) ■ 3 = Average (mediocre) ■ 4 = Good (buono) ■ 5 = Elite (molto buono) Nella riga centrale è indica la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene indicata la data corrente.	

Esecuzione del test di fitness

Le unità di misura indicate "m" o "mile" provengono dalle impostazioni di base. Se si desidera cambiarle, consultare la sezione "Impostazione delle unità di misura" nel capitolo "Impostazioni di base".

MENU	Passare al menu **FitTest**.	
START/STOP	Appare l'indicazione continua **PressSTART to begin**. Applicare la fascia toracica. Il battito cardiaco viene indicato sul display e l'utente ha cinque minuti a disposizione per riscaldarsi. Il cardiofrequenzimetro segnala la fine dei 5 minuti di fase di riscaldamento con un segnale acustico (pigolio). Se si desidera accorciare questa fase di riscaldamento, premere il pulsante START/STOP per passare all'indicazione successiva.	

	Marciare velocemente per esattamente 1600 m (1 miglio). A questo scopo selezionare un percorso piano di 1600 metri esatti. Si percorrono quindi idealmente quattro giri di stadio (4 volte 400 m =1600 m).	
	L'indicazione continua **Press STOP after 1600 m** ricorda di premere il pulsante START/STOP al termine dei 1600 metri.	138 4:58 PressST
	Appare l'indicazione continua **Test-Finished** ed il tempo necessario viene visualizzato.	138 00:23:2 TestFinis
START/STOP	Ritorno all'indicazione principale. Essa visualizza l'indice di fitness (1-5) con la valutazione e la data corrente.	

Visualizzazione dei dati di fitness

La visualizzazione dei dati di fitness è utile solo se è stato eseguito almeno un test di fitness. I valori di fitness visualizzati si riferiscono all'ultimo test.

MENU	Passare al menu **FitTest**. Vengono visualizzati l'indice di fitness (1-5) e la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene visualizzato uno 0.	4 12:05.06 Good

OPTION/SET	Appare **VO_2max**. Il consumo massimo di ossigeno viene indicato in millilitri entro un minuto rispetto ad un kg di peso corporeo. Esso costituisce la base per la valutazione del test di fitness.	42 VO_2max
OPTION/SET	Appare **BMR** (Basal Metabolic Rate). Il metabolismo basale viene calcolato dai dati su età, sesso, statura e peso. Il BRM indica il fabbisogno in calorie necessario al corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali, in stato di riposo.	1573 BMR
OPTION/SET	Appare **AMR** (Active Metabolic Rate). Il fabbisogno di calorie di attività viene calcolato dal metabolismo basale e da un "supplemento di attività" in concordanza con il livello di fitness.	2348 AMR
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

SOFTWARE EASYFIT

Il set di accessori 671.10 disponibile sul mercato, e composto di un CD con il software per PC EasyFit e di un cavo di trasmissione, consente di analizzare in modo ottimale i dati di allenamento. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione settimanale dell’allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell’allenamento

Installazione del software

Le istruzioni di installazione sono contenute nell’inserto cartaceo allegato al CD, e anche sotto forma di documento elettronico nel file "Install_Readme" sul CD.

Seguire esattamente le istruzioni per l’installazione del software e rispettare la sequenza indicata.

Requisiti del sistema

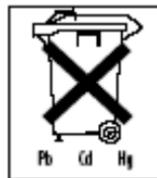
Nella nostra Homepage www.beurer.de troverete informazioni sulla versione aggiornata del software per PC EasyFit e sui requisiti necessari del sistema.

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Cardiofrequenzime-tro	impermeabile all'acqua fino ad una profondità di 30 m (adatto per il nuoto) ⓘ L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro ai liquidi non può essere garantita per tuffi in acqua (elevati carichi da compressione) e azionamento dei tasti sotto la pioggia.
Fascia toracica	impermeabile all'acqua (adatta per il nuoto)
Frequenza di trasmissione	5,3 KHz
Batteria per cardiofrequenzimetro	Batteria per fascia toracica (raccomandazione: batterie SONY) Durata di servizio per circa 15 mesi utilizzando giornalmente il cardiofrequenzimetro per un'ora con indicazione della frequenza cardiaca. Altre funzioni supplementari attivate, come ad es. l'allarme acustico o l'indicazione LED, possono ridurre la durata di servizio della batteria fino a sette mese. ⓘ La batteria già inserita all'acquisto è destinata al funzionamento di prova e può esaurirsi entro un anno.
Batteria per fascia toracica	Batteria per fascia toracica Durata di servizio: circa 28 mesi

Sostituzione delle batterie

La batteria per il cardiofrequenzimetro può essere sostituita esclusivamente da un negozio specializzato (tutte le orologerie) oppure dai servizi assistenza indicati. In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.
La batteria della fascia toracica può essere sostituita dall'utente. Il compartimento della batteria si trova nella parte interna. Per aprirlo utilizzare una moneta oppure la nuova batteria al litio da inserire. Il polo positivo della batteria inserita deve essere rivolta in alto. Chiudere accuratamente il compartimento della batteria.

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche. Pb = la batteria contiene piombo, Cd = la batteria contiene cadmio, Hg = la batteria contiene mercurio.

Disfunzioni e interferenze

Nel cardiofrequenzimetro è incorporato un ricevitore per i segnali provenienti dalla fascia toracica. Durante l'uso può succedere che il cardiofrequenzimetro oltre ai segnali della fascia toracica ne riceva altri di provenienza esterna.

Come si possono riconoscere le disfunzioni?

Le disfunzioni sono riconoscibili dal fatto che vengono visualizzati valori non realistici. Se il proprio battito cardiaco normale è ad es. 130 bpm e improvvisamente vengono indicati 200 battiti è evidente che siamo in presenza di una disfunzione momentanea. I valori ritornano automaticamente ai livelli normali non appena ci si allontana dalla fonte di interferenza. Tener presente che i valori errati, cau-

sati da disfunzioni, vengono implementati nelle indicazioni dei risultati dell'allenamento e possono influenzare leggermente i valori totali.

Quali sono le cause tipiche di disfunzione?

In alcune situazioni, nella trasmissione di campo vicino, possono sorgere interferenze elettromagnetiche. Per evitare questo inconveniente, tenersi lontano dalle seguenti fonti.

- Pali ad alta tensione
- Passaggi attraverso barriere elettromagnetiche di sicurezza negli aeroporti
- Linee di contatto aereo (filobus, tram)
- Semafori, televisori, motori d'automobile, computer per biciclette
- Apparecchi di fitness
- Telefoni cellulari

Interferenze da parte di altri apparecchi di misurazione della frequenza cardiaca

Il cardiofrequenzimetro come ricevitore può reagire a segnali di altri trasmettitori, ad es. altri cardiofrequenzimetri, entro una portata di un metro. In particolare, durante l'allenamento in gruppo si possono verificare misurazioni errate. Se ad es. si pratica il jogging assieme ad un'altra persona, può essere già d'aiuto indossare il cardiofrequenzimetro sul polso opposto oppure aumentare la distanza dal partner.

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
AGE	Età
Alarm	Allarme
AMR	Metabolismo di attività
AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento
AVG-Run	Frequenza cardiaca media di allenamento
BMR	Metabolismo basale
BPM	Battiti cardiaci al minuto
bPM AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento in battiti al minuto
bPM Hrmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento in battiti al minuto
cm/inch	centimetri/pollici
Day	Giorno
FitTest	Fitness Test
f	femminile
Fat[g]	Grasso in grammi
Fri	Venerdì
Gender	Sesso
Height	Statura
Hi	Tempo di permanenza sopra la zona di allenamento
Hi limit	Limite superiore di allenamento
Hold Save	Salvare (memorizzare) la registrazione
Hour	Ora
HR	Frequenza cardiaca
HRmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento
In	Tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento
[Kcal]	Consumo calorico in Kcal
kg	Chilogrammi

Abbreviazione	Italiano
kg/lb	Chilogrammi/Libbre
lap	Giro
LED	Diodo luminoso
Limits	Limiti di allenamento
Lo	Tempo di permanenza sotto la zona di allenamento
Lo limit	Limite inferiore di allenamento
m	maschile
MaxHR	Frequenza cardiaca massima (formula: 220 - età)
MEM	Memoria
Minute	Minuti
[min]	Minuti
Mon	Lunedì
Month	Mese
Result	Risultato
Run	Tempo di esercizio in corso di misurazione
Sat	Sabato
Setting	Impostazioni (Menu)
SEt	Impostazione
Start	Avvio
Stop	Arresto
Sun	Domenica
Time	Orario (Menu)
Thu	Giovedì
Training	Allenamento (Menu)
Tue	Martedì
Units	Unità
User	Utente
VO_2max	Consumo massimo di ossigeno
Wed	Mercoledì
Weight	Peso
Year	Anno

INDICE